

Mindfulness voor kinderen en jongeren (5 tot 19 jaar)

Code 048

Type vorming	Studiedag vakantie
Code	048
Wanneer	10/04/2018
Uur	09:30 tot 16:30
Waar	Sig Gijzegem
Prijs	€ 100,00 - € 85,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	02/04/2018
Aantal uren vorming	6,00 uur

Extra info

[Afdrukbare
fiche](#)

Trefwoorden

Mindfulness / omgaan met te veel prikkels / kinderen en jongeren / methodiek

Inhoud

Mindfulness is het natuurlijke vermogen om bewust aandachtig en optimaal aanwezig te zijn. Nieuwsgierig en onbevangen leer je gevoelens, gedachten en lichamelijke signalen observeren zodra ze er zijn en zolang ze er zijn. Door niets weg te drukken of er helemaal door meegesleept te worden. Zo kom je veel te weten over je binnenwereld en houd je je beter staande in de buitenwereld.

Waarom mindfulness voor kinderen? Kinderen worden al heel jong geconfronteerd met allerlei prikkels. Dat is goed voor hun ontwikkeling, maar het kan soms ook wat te veel worden. Het is niet vanzelfsprekend om als kind om te gaan met alle prikkels om je heen. Het ene kind klappt dicht, het andere wordt overmatig druk. Toch kunnen we kinderen leren om beter om te gaan met die druk. Mindfulness leert kinderen nieuwe vaardigheden te ontdekken en toe te passen, waardoor ze zich beter staande kunnen houden. Ze kunnen zich beter ontspannen en hun hoofd vol gedachten beter tot rust brengen. En hun zelfvertrouwen neemt toe! Van deze basisvaardigheden hebben ze hun hele leven voordeel.

Tijdens deze studiedag bestuderen we wat mindfulness precies inhoudt en hoe je deze praktijk voor kinderen en jongeren opzet. Hiervoor maken we gebruik van de methode Eline Snel. We richten ons op kinderen en jongeren met en zonder diagnose. Verder besteden we aandacht aan gepubliceerd wetenschappelijk onderzoek. Kortom, een programma met afwisseling van theorie en praktijk.

Door wie?

Peggy Carlier

Academie voor Mindful Teaching (AMT) en privépraktijk
Coach voor kinderen/jongeren en volwassenen / docent

Ze is gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met stress, angst- en depressieklachten. Ze beoefent ruim tien jaar mindfulness- meditatie. Als docent aan de Academie voor Mindful Teaching (AMT) leidt ze artsen, therapeuten en leerkrachten op tot Mindful Teacher. Ze is tevens gecertificeerd Mindfulnesstrainer.

Voor wie?

De studiedag is bedoeld voor alle geïnteresseerde professionele hulpverleners: medici, psychologen, pedagogen, paramedici, enz. Er is geen voorkennis vereist.

Over wie?

3 - 18 jaar

Praktisch

Informatiemap, broodjeslunch en koffiepauzes inbegrepen

